

健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

日本脳炎予防接種特例措置

指導予防課 ☎603-8307

市内に住所がある平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人で、予防接種を4回終えていない人は、20歳の誕生日の前日までに未接種分を無料で接種できます。指定医療機関に問い合わせの上、母子健康手帳と氏名・生年月日・住所が確認できるもの(マイナンバーカードなど)を持参し、受診してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 1002166

市民早起きラジオ体操の会

市スポーツ推進委員協議会事務局 ☎603-8013

健康維持のためにラジオ体操をします。最終日には参加賞を進呈。

☎ 7月30日(火)～8月2日(金)、6時20分～7時※雨天中止

☎ 盛岡城跡公園(内丸)、盛南公園(本宮一)、県営運動公園(みたけ一)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(東松園二)、渋民小学校(渋民字鶴塚) ☎ 1031417

ほんわか家族教室

健康増進課 ☎603-8309

ひきこもりの人との関わり方などについての講話と情報交換など。

詳しくは、お問い合わせください。

☎ 8月7日(火)・10月4日(金)・12月3日(火)、全3回、13時半～15時半※12月3日のみ13時15分～15時15分

☎ 県央保健所(内丸) ☎ 15歳以上のひきこもりの家族を持

結核レントゲン集団検診

☎ 指導予防課 ☎603-8244

☎ 1006625

つ人 ☎ 電話:7月31日(水)16時まで

☎ 1028167

知っておきたい認知症の基本

見前南地区公民館 ☎601-6735

認知症の症状や予防、治療のほか、家族の対応や公的サービスなどを学びます。

☎ 8月8日(木)10時～11時10分

☎ 見前南地区公民館(西見前13)

☎ 15人

☎ 窓口・電話:7月18日(木)10時から

☎ 1048251

高齢者向け健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表1の健康教室を開催します。タオルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません

☎ 都南老人福祉センター(下飯岡8)

☎ 電話:7月18日(木)9時から

☎ 表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
8/8(木)	10時半～	かんたんコロナつどりん教室	各15人	各500円※
8/23(金)	11時半～	ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

らくらくチアダンスエクササイズ

渋民公民館 ☎683-2354

チアダンスの基本動作を取り入れたエクササイズをします。

☎ 8月20日～9月3日、火曜、全3回、10時～11時15分

☎ 姫神ホール(渋民字鶴塚)

☎ 8人 ☎ 500円

☎ 窓口・電話:7月18日(木)10時から

☎ 1048250

結核レントゲン集団検診を表2のとおり実施します。送付済みの受診券に必要事項を記入し、会場へお越しください。

表2 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
8/1(木)	乙部地区公民館	乙部6	9:30～10:00
	盛岡地域福祉センター	手代森14	10:30～11:00
	ジョイス盛岡東安庭店 ★	東安庭一	11:30～12:00
	ユニバース鉦屋町店 ★	鉦屋町	13:30～14:00
8/6(火)	松園小学校	松園三	9:30～10:00
	ユニバースサンタウン松園店	北松園二	10:30～11:00
	高松地区保健センター	上田字毛無森	12:45～13:15
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	13:30～14:00
8/7(水)	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	9:30～10:00
	土淵地区活動センター	前瀧四	10:30～11:00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	11:30～12:00
8/8(木)	マックスバリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	13:30～14:00
	マイヤ青山店	青山一	9:30～10:30
	いわて生協ベルフ青山	青山四	11:00～12:00
8/9(金)	岩手県青少年会館	みたけ三	13:30～14:00
	Aコープゆざわ店	湯沢東一	9:30～10:00
	見前南地区公民館	西見前13	10:30～11:00
8/19(月)	津志田老人福祉センター	津志田西二	11:30～12:00
	玉山総合福祉センター ★	渋民字泉田	9:30～11:30 13:30～15:30
8/21(水)	仙北地区活動センター	仙北二	9:30～10:00
	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9:30～11:30
	ユニバース鉦屋町店	鉦屋町	10:30～11:00
	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	11:30～12:00
	津志田小学校	津志田中央一	13:30～14:00

★印は2回実施する会場です。9月以降の日程は8月15日号に掲載します

足腰ゲンキ筋力・脳力アップ教室

市立武道館 ☎654-6801

スクエアステップやピラティスなどで足腰を鍛えます。

☎ 8月21日～9月18日、水曜、全5回、13時半～14時半

☎ 市立武道館(住吉町)

☎ 15人※50歳以上

☎ 電話:7月18日(木)10時から

☎ 1043312

食のボランティア養成教室

健康増進課 ☎603-8306

食生活や健康づくりに関する知識を学び、地域で食を通じた健康づくりのボランティア活動をする食生活改善推進員になるための教室。開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 8月23日・9月20日・10月18日・11月15日・12月20日・来年1月17日・2月21日、金曜、全7回

☎ 市保健所(神明町)

☎ 24人※市内に住民票がある人

☎ 2000円程度

☎ 電話:7月19日(金)10時から

☎ 1006494

健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

卓球バレーを楽しみます。

☎ 8月28日(水)10時～11時半

☎ 西部公民館(南青山町)

☎ 20人 ☎ 30円

☎ 電話:8月7日(水)10時から

☎ 1047382

すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8306

高血圧予防について、予防のポイントを講話と調理実習から学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

☎ ①8月29日(木)②9月5日(木)③9月27日(金)、10時～13時

☎ ①市保健所(神明町)②仙北地区活動センター(仙北二)③高松地区保健センター(上田字毛無森)

☎ ①24人②③20人

☎ 電話:①7月23日(火)②8月1日(木)③8月20日(火)、10時から

☎ 1024017

盛岡いのちの電話公開講座

盛岡いのちの電話事務局 ☎652-4162

自殺予防のための電話ボランティア養成講座を開催します。詳しくは、同事務局へ問い合わせるか、ホームページをご覧ください。

☎ 9月～11月、全10回

☎ 県民会館(内丸)ほか

☎ 50人※23歳以上

☎ 1万円



もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課 ☎603-8309

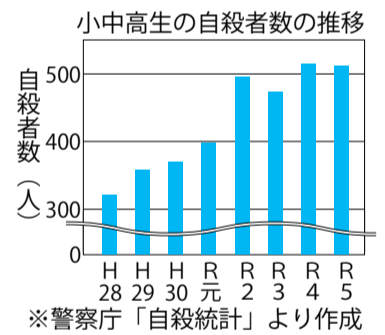
☎ 1031043・1029323

7月は

「盛岡市こころの健康推進月間」です

近年、全国で小中高生の自殺者が増加傾向にあり、深刻な状況が続いています。これらの自殺は長期休暇前後に増加しています。

市では、長期休暇前の7月を「盛岡市こころの健康推進月間」として、健康なこころで毎日を過ごせるよう、市民の皆さんへの働きかけを続けています。



子どもの様子をチェック「こころのSOSサイン」

悩みやストレスでこころが壊れそうなときは、特に食欲・睡眠・行動・体調の4つの面でサインが現れます。子どもの様子が普段と異なることへの気付きが大切です。次のようなサインが続いているときは、子どもから話を聞いてみましょう。症状が続くときは専門家に相談しましょう。

<p>食欲</p> <p>食欲がない または 過食 急な体重の増減</p>	<p>睡眠</p> <p>夜更かし 朝起きることができない 不眠 または 寝すぎ</p>
<p>行動</p> <p>登校を嫌がる 身だしなみを気にしない 挨拶をしなくなった 感情が抑えられず、暴力的に 話が支離滅裂になった</p>	<p>体調</p> <p>体がだるそう 疲れている 元気がない 腹痛・頭痛・めまいなど</p>

こころの健康相談

☎ 健康増進課こころの健康担当

☎ 603-8309 ☎ 1000587

こころの問題や悩みを抱えている人やその家族を対象に、保健師などによる電話相談と、精神科医による月1回の面接相談(要予約)を開催します。☎ 平日9時～16時

子どもの皆さんが直接相談できる「こども相談室」もあります。

☎ こども相談室 ☎613-7520 ☎ 1047737

